

運動・体力アップ講座

寒くなってきましたね！

体を動かすのが億劫だ・・・というこんな時こそ、

ちょっとした運動をして体を温めましょう♪

日常的に気軽に続けられる運動から、

しっかりとした運動までやさしく覚えることができますよ！

講 師：さんりく Wellness 熊谷侑希先生

日 時：平成 29 年 12 月 19 日（火）

13 時 30 分～14 時 30 分

場 所：Y・S センター 大会議室

参加費：無料

動きやすい服装でご参加下さい♪

定 員：5 名

締 切：12 月 18 日（月）

ニニカセンター

☎0192-27-0001
大船渡市社会福祉協議会



フリースペース 12月開催日のお知らせ☆



スポーツ吹矢



12月14日、21日（木）13:30～15:30

※14日は講師が指導に来ます！※

講師：大船渡リアス支部長 中村和司先生

場所：Y・Sセンター 大会議室

健康効果や集中力アップなどが期待できるスポーツです♪

ストレス解消にもなる、気分爽快のスポーツ吹矢。

腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸法でゆったりと、
準備から片づけまで一緒に楽しみましょう！

参加費、筒や矢などの貸出は無料です。



卓球ルーム

12月7日（木）

時間：13:30～15:30

場所：Y・Sセンター大会議室



準備から片付けまで一緒に楽しみましょう！

参加費はもちろん無料。

ラケット、

ピンポンボールの貸出も無料です。

ニニカセンター

☎0192-27-0001
大船渡市社会福祉協議会